

علوی

زنگ ورزش
پایه چهارم
آموزگار عابدین



قوانین پایه‌ای و الیبال



تعداد بازیکنان



هر تیم ۶ بازیکن در زمین دارد. - بازیکنان
در دو ردیف قرار می‌گیرند: ۳ نفر جلو
(خط حمله) و ۳ نفر عقب (خط دریافت).



هدف بازی



هدف این است که توپ را با حداکثر ۳ ضربه از تیم خود، به زمین حریف بفرستید و امتیاز بگیرید. - اگر توپ در زمین حریف بیفتد یا حریف خطا کند، شما امتیاز می‌گیرید.



نحوه امتیازگیری



هر بار که توپ به زمین حریف برخورد کند یا حریف خطا کند، ۱ امتیاز برای شما ثبت می‌شود. - بازی معمولاً در ۳ ست از ۵ ست انجام می‌شود. هر ست تا ۲۵ امتیاز است (با اختلاف حداقل ۲ امتیاز).



سرویس شروع بازی



سرویس از پشت خط انتهایی زده
می‌شود. - توپ باید از روی تور عبور
کند و به زمین حریف برسد. - اگر توپ
به تور بخورد و عبور کند، سرویس
معتبر است.



ضربات مجاز



هر تیم فقط ۳ ضربه مجاز دارد (مثلاً:
دریافت، پاس، اسپیک). - بازیکن نمی‌تواند دو
بار پشت سر هم به توپ ضربه بزند. - توپ
نباید گرفته یا نگه داشته شود؛ فقط ضربه‌ای
باید باشد.



خطاها



لمس تور توسط بازیکن. - عبور کامل
بدن از خط وسط زمین. - زدن توپ با
کف دست به صورت نگهداشتن. - بیش
از ۳ ضربه در یک نوبت.



چرخش بازیکنان



پس از کسب امتیاز از سرویس، تیم باید
در جهت عقربه ساعت بچرخد. این
چرخش باعث می‌شود همه بازیکنان در
موقعیت‌های مختلف قرار بگیرند.



لیبرو (بازیکن تخصصی دفاع)



لباس متفاوت دارد. - فقط در موقعیت‌های
عقب بازی می‌کند. - نمی‌تواند سرویس
بزند، اسپیک کند یا روی تور دفاع کند. -
وظیفه‌اش دریافت و پوشش دفاعی است.



تعویض بازیکن



هر تیم می‌تواند در هر ست، ۶ تعویض انجام دهد. - تعویض باید با اطلاع داور و در زمان مناسب انجام شود.

